Niveau(x) d'enseignement: 3 Numéro EDUQ : 9570673
Centre d'intérêt: 260

Emond, Maurice, 1941-.

Guide d'utilisation de "Designs de formation" comme outils d'apprentissage dans une démarche d'intégration sociale. 1, La nourriture / Maurice Emond ; [pour la] Commission scolaire des Mille-Iles, Service de l'éducation des adultes. -- Laval : Le Service, 1985.
62 f. en foliotation multiple ; 28 cm.

En tête du titre: Programme de formation à l'autonomie pour des personnes adultes handicapées mentalement.

ISBN 2-920586-09-2

Descripteur(s): *Déficient mental *Adulte *Programme de formation *Méthode d'apprentissage *Développement de la personnalité *Intégration sociale *Alimentation *Guide pédagogique *Education des adultes

---

Les "designs de formation" contenus dans le document constituent des outils de formation qui proposent des démarches éducatives adaptées à une clientèle de personnes adultes handicapées mentalement. Les différentes démarches éducatives cherchent à aider les apprenants à développer leurs acquis en vue d'un plus grand développement personnel et social, et à les rendre plus habiles à poser des gestes facilitant leur intégration sociale. La première famille d'activités éducatives porte sur la nourriture. Son objectif est de permettre à l'apprenant: 1. d'acquérir des connaissances, des habiletés et des comportements l'amenant à maîtriser les opérations nécessaires à la préparation d'un repas simple; 2. de s'occuper adéquatement du service de ce même repas.

La famille "nourriture" contient cinq "designs de formation". Le premier propose à l'apprenant d'acquérir un comportement fonctionnel dans une cuisine. Le deuxième propose à l'apprenant d'acquérir des connaissances, des habiletés et des comportements qui le rendent apte à s'alimenter de façon autonome et adéquate; le troisième, de se préparer un repas simple d'une manière autonome ou sous une supervision générale; le quatrième, de dresser une table de façon convenable et de faire le service; et le cinquième, de respecter les mesures d'hygiène nécessaires à la propreté d'une cuisine et d'exécuter convenablement le lavage de la vaisselle.

Le "design de formation" propose au formateur un plan global et stratégique, dont les composantes sont adaptables à chacun des apprenants selon une sélection fondée sur les besoins véritables. Le "design de formation" s'utilise comme un guide qui renseigne le formateur sur l'objet de l'apprentissage, tout en lui laissant une grande latitude au niveau du cheminement dans l'exécution quotidienne.

Type de document: d

EDUQ 8570673

COMMISSION SCOLAIRE DES MILLE-ÎLES

SERVICE DE L'ÉDUCATION DES ADULTES

PROGRAMME DE FORMATION À L'AUTONOMIE

POUR DES PERSONNES ADULTES HANDICAPÉES MENTALEMENT

GUIDE D'UTILISATION DE "DESIGNS DE FORMATION" COMME OUTILS D'APPRENTISSAGE DANS UNE DÉMARCHE D'INTÉGRATION SOCIALE

FAMILLE I: LA NOURRITURE

LAVAL, JUIN 1985

EMOND, MAURICE

EDUQ 8570673

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier:

- monsieur Lino Mastriani, responsable des dossiers clientèles et thématiques en formation socio-culturelle, pour sa collaboration,
- la Direction de l'éducation des adultes du secteur préscolaire, primaire et secondaire, pour son aide financière,
- mesdames Francine Charron-Emond, Lise Chevrier-Doucet et Christiane Vézina-Pépin, formatrices au projet de formation à l'autonomie, pour leurs contributions pédagogiques.

Responsable: Maurice Emond
Conseiller pédagogique
Commission scolaire des
Mille-Iles
Service de l'éducation des
adultes
203 boulevard Sainte-Rose
Sainte-Rose, Laval H7L 1L5
(514) 625-6951

Dépôt légal: Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
deuxième trimestre 1985

ISBN: 2-920586-09-2

COMMISSION SCOLAIRE DES MILLE-ILES

SERVICE DE L'ÉDUCATION DES ADULTES

PROGRAMME DE FORMATION À L'AUTONOMIE
POUR DES PERSONNES ADULTES HANDICAPÉES MENTALEMENT

GUIDE D'UTILISATION DE "DESIGNS DE FORMATION" COMME OUTILS D'APPRENTISSAGE DANS UNE DÉMARCHE D'INTÉGRATION SOCIALE

FAMILLE I: LA NOURRITURE

LAVAL, JUIN 1985

EMOND, MAURICE

coordination: Maurice Emond
revision linguistique: Cécile Pomerleau
dactylographie et mise en page: Ghislaine Le Breton
correction: Lise Cloutier

INTRODUCTION

INTRODUCTION

I. La présentation des "designs de formation".[1]

1. La nature des "designs de formation".

Les "designs de formation" contenus dans le présent document constituent des outils de formation qui proposent des démarches éducatives adaptées à une clientèle de personnes adultes handicapées mentalement. Les différentes démarches éducatives cherchent à aider les apprenants à développer leurs acquis en vue d'un plus grand développement personnel et social, et à les rendre plus habiles à poser des gestes facilitant leur intégration sociale.

Les "designs de formation" touchent certains thèmes, lesquels sont regroupés à l'intérieur de familles d'activités éducatives. Nous retrouvons, présentement, six familles d'activités éducatives qui portent sur la nourriture, sur la formation de base, sur la connaissance de soi, sur les prérequis sociaux, sur le bien-être physique et sur la vie quotidienne.

L'établissement de ces familles d'activités éducatives vise plutôt la socialisation de l'apprenant que sa scolarisation. Les apprentissages possibles réalisés par l'apprenant veulent être immédiatement réinvestissables dans sa vie de tous les jours et tenir compte de son milieu de vie familial et social.

---

(1) *Le terme "design de formation", même s'il est d'origine anglaise, a pour nous une connotation d'ordre pédagogique. Il est en effet, le terme qui correspond le mieux à la définition que nous donnons aux outils pédagogiques proposés dans ces cahiers. Il est le pendant du terme "le formateur designer" que nous employons dans le volume II: "Un modèle d'intervention éducative".*

Les "designs de formation" ne sont pas des programmes figés, basés sur une évaluation de performances. Les "designs de formation" sont des esquisses d'une démarche éducative qui se veut aidante, très près du vécu de l'apprenant et très respectueuse de son rythme d'apprentissage.

2. La définition d'un "design de formation".

Un "design de formation" consiste en la description la plus complète possible d'un ensemble cohérent de connaissances, d'habiletés et de comportements à acquérir dans le cadre d'une activité éducative, sur un sujet donné.

L'acquisition des apprentissages visés dans chacun de ces "designs" ne se fait pas d'une façon linéaire. C'est en se basant sur les besoins de l'apprenant que les apprentissages seront travaillés, lesquels besoins sont directement définis par sa situation sociale immédiate, par ses acquis antérieurs et par sa façon d'apprendre.

Aussi un "design de formation" est une ébauche, un canevas possible de travail à adapter et à travailler selon les besoins de l'apprenant.

3. L'utilisation d'un "design de formation".

Le "design de formation" propose au formateur un plan global et stratégique, dont les composantes sont adaptables à chacun des apprenants selon une sélection fondée sur les besoins véritables, et non sur les exigences du contenu.

Le "design de formation" s'utilise comme un guide qui renseigne le formateur sur le "quoi" de l'apprentissage, tout en lui laissant une grande latitude au niveau du cheminement dans l'exécution quotidienne.

4. L'organisation d'un "design de formation".

Les "designs de formation", regroupés par familles d'activités, sont présentés en cahiers pédagogiques dans lesquels on pourra retrouver pour chacun des "designs" qui y figurent:

- le titre
- la description
- les objectifs poursuivis
- la démarche de réalisation
- le matériel didactique requis

et parfois

- des notes pédagogiques
- des notes particulières
- des moyens d'apprentissage
- des prérequis
- des grilles d'évaluation.

II. La liste des "designs de formation".

FAMILLE I : LA NOURRITURE (1)

1.1 L'organisation d'une cuisine

1.2 La composition d'un repas équilibré

1.3 La préparation d'un repas

1.4 Le service de table

1.5 L'hygiène de la cuisine

FAMILLE II : LA FORMATION DE BASE

2.1 Les principales formes géométriques

2.2 Les couleurs primaires et secondaires

2.3 L'identification et la reproduction du nom

2.4 Les renseignements personnels

2.5 L'identification des chiffres et des nombres

2.6 L'observation et la concentration

(1) Ce document ne traite que de ce thème.

FAMILLE III : LA CONNAISSANCE DE SOI

3.1 Je m'exprime

3.2 Je me regarde

3.3 La sexualité

FAMILLE IV : LES PRÉREQUIS SOCIAUX

4.1 L'heure

4.2 Le calendrier

4.3 Le téléphone

4.4 La monnaie

FAMILLE V : LE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

5.1 La connaissance du corps

5.2 L'hygiène du corps

5.3 L'hygiène dentaire

5.4 La présentation de la personne

5.5 Les activités physiques

5.6 La relaxation et la détente

FAMILLE VI : LA VIE QUOTIDIENNE

6.1 La lecture des étiquettes

6.2 Les transactions bancaires

Famille I : LA NOURRITURE

F A M I L L E I

LA NOURRITURE

1.1 L'organisation d'une cuisine

1.2 La composition d'un repas équilibré

1.3 La préparation d'un repas

1.4 Le service de table

1.5 L'hygiène de la cuisine

FAMILLE I: LA NOURRITURE

Objectif général: L'objectif général de cette famille de "designs" est de permettre à l'apprenant:

a) d'acquérir des connaissances, des habiletés et des comportements l'amenant à maîtriser les opérations nécessaires à la préparation d'un repas simple et,

b) de s'occuper adéquatement du service de ce même repas.

1.1 L'ORGANISATION D'UNE CUISINE

1.1 L'ORGANISATION D'UNE CUISINE

1.1.1 DESCRIPTION DU "DESIGN"

Ce "design" propose à l'apprenant d'acquérir un comportement fonctionnel dans une cuisine. Il aura à comprendre l'organisation d'une cuisine et à apprendre à utiliser les différents appareils électriques, les instruments et les ustensiles de cuisine à travers des mises en situation concrètes.

1.1.2 OBJECTIFS POURSUIVIS

1. Rendre l'apprenant capable d'identifier et d'utiliser les appareils ménagers d'une cuisine: cuisinière (éléments chauffants, cadrans, four), réfrigérateur et congélateur.

2. Rendre l'apprenant capable d'identifier et d'utiliser les petits appareils électriques: bouilloire, ouvre-boîte, mélangeur, grille-pain...

3. Rendre l'apprenant capable d'identifier et d'utiliser les ustensiles de cuisine: tasses à mesurer, cuillères à mesurer, cuillères à égoutter, cuillères à mélanger,couteaux, égouttoir, tamis, louche, palette, spatule, grande fourchette, râpe à légumes...

4. Rendre l'apprenant capable d'identifier et d'utiliser la batterie de cuisine: casseroles, lèchefrites, poêlons, bain-marie, bols à mélanger, casseroles pour le four...

5. Faire prendre conscience à l'apprenant des dangers existant dans l'utilisation de certains appareils et lui apprendre à démontrer de la prudence lors de l'utilisation de ces appareils.

6. Faire acquérir à l'apprenant des connaissances sur l'entretien mineur et le nettoyage de chaque appareil et ustensile.

7. Faire acquérir à l'apprenant une attitude de confiance en lui-même lorsqu'il travaille dans une cuisine.

1.1.3 DÉMARCHE DE RÉALISATION

1.1.3.1 Médium d'apprentissage retenu:

Petits groupes de 2 à 4 apprenants.

1.1.3.2 Stratégies éducatives:

La démarche suggérée par ce "design de formation" nécessite une participation active des apprenants dans la cuisine. Elle doit se fonder sur ce que chacun des apprenants sait déjà réaliser.

Par le fait également que les apprentissages se font en petits groupes, elle met en relation les apprenants qui peuvent partager leurs expériences. La démarche proposée se déroule en deux grandes étapes.

1.1.3.3 Démarche de formation:

Première étape: CONNAISSANCE ET DÉBROUILLARDISE DANS LA CUISINE

Le formateur joue un rôle prépondérant durant cette phase. Toutefois, il fait appel aux acquis des apprenants.

1. Tour de cuisine

Le formateur fait le tour de cuisine en nommant ou en faisant nommer les articles qui s'y trouvent.

2. Évaluation des acquis.

Avec les apprenants, le formateur fait l'inventaire de tous les appareils ou instruments. Il demande à l'apprenant de s'exprimer sur chacun d'eux et de les manipuler. Il évalue la connaissance des apprenants sur chacun des appareils et instruments.

3. Description et démonstration.

Le formateur décrit les outils un à un. Il amène l'apprenant à les nommer.

Le formateur explique le fonctionnement de chacun des appareils et instruments par des exemples concrets:

- à quoi peuvent servir les éléments chauffants de la cuisinière: réchauffer une soupe, cuire un steak, chauffer de l'eau, etc.
- à quoi peut servir un four: cuire un gâteau, cuire un poulet, etc.
- ce qui peut être conservé au réfrigérateur: lait, fruits, viande, etc.
- ce qui peut être congelé: glace, viande, crème glacée, etc.

Deuxième étape: MISE EN SITUATION GLOBALE

1. Fonctionnement et utilisation des appareils ménagers et des instruments.

L'apprentissage du fonctionnement et de l'utilisation des appareils ménagers et des ustensiles se fait à partir de situations concrètes, comme réchauffer une soupe pour le dîner, se faire un café à la pause-café, etc.

a) Démonstration:

Le formateur montre à l'apprenant les opérations à exécuter pour atteindre avec prudence le résultat désiré.

Exemple: démonstration de la cuisson d'une rôtie avec un grille-pain. Sécurité: recommandation de ne jamais utiliser de couteau dans le grille-pain, etc.

b) Autonomie:

L'apprenant exécute ces opérations sous la surveillance du formateur jusqu'à ce qu'il puisse les réaliser de façon autonome, confiante et sécuritaire.

2. Entretien des appareils ménagers.

L'entretien des appreils ménagers se fait aussi à partir de mises en situation concrètes.

a) Démonstration:

Le formateur montre à l'apprenant comment entretenir et nettoyer les appareils et les instruments de cuisine à l'aide des produits ménagers requis: tampons à récurer, savon, nettoyeur à four, etc.

b) Autonomie:

L'apprenant exécute ces opérations sous la surveillance du formateur jusqu'à ce qu'il puisse les réaliser d'une façon autonome, confiante et sécuritaire.

1.'.4 MATÉRIEL DIDACTIQUE REQUIS

1. Matériel de base comprenant l'installation d'une cuisine avec les appareils, les instruments et les ustensiles adéquats.

2. Matériel léger et périssable permettant l'utilisation des appareils: café, soupe, etc.

1.1.5 NOTES PÉDAGOGIQUES

Il est intéressant de se servir des erreurs et des maladresses pour démontrer l'impact que peut susciter une telle situation et les corriger.

La démarche de réalisation se déroule toujours à partir de mises en situation concrètes. Selon les habiletés des apprenants, le rôle du formateur peut être différent: tantôt agent de la démonstration, tantôt superviseur de la démarche.

En ce qui concerne la sécurité, les mises en garde dans l'utilisation des différents appareils et instruments de cuisine sont très importantes, car l'apprenant doit être informé lorsqu'il a à manipuler un outil plus dangereux. Ces précautions à prendre ne sont que de simples rappels et ne doivent pas enlever la confiance de l'apprenant à manipuler les outils. Pour ces apprenants, trop souvent, peut-être, a-t-on dramatisé ou exagéré les dangers. Toutefois, il est évident que l'apprentissage des appareils et instruments de cuisine exige une surveillance de la part du formateur, d'où l'importance de savoir exercer son jugement en tenant compte des objectifs d'autonomie pour l'apprenant.

Une vérification régulière de la compréhension de la démarche est importante. Il s'agit de vérifier l'assimilation des connaissances en rapport avec les moyens utilisés lors de la mise en situation concrète.

1.1.6 NOTE PARTICULIÈRE: LE FOUR À MICRO-ONDES

Lors de la rédaction et de l'expérimentation de ce "design", nous n'avions pas accès à cet appareil ménager. Il n'en demeure pas moins que le formateur utilisant ce "design" peut très bien ajouter cet apprentissage.

1.2 LA COMPOSITION D'UN REPAS ÉQUILIBRÉ

1.2 LA COMPOSITION D'UN REPAS ÉQUILIBRÉ

1.2.1 DESCRIPTION DU "DESIGN"

Ce "design" propose à l'apprenant d'acquérir des connaissances et des habiletés qui le rendent apte à s'alimenter de façon autonome et adéquate, et le cas échéant, à modifier ses comportements alimentaires afin d'atténuer des problèmes d'obésité.

1.2.2 OBJECTIFS POURSUIVIS

1. Inciter l'apprenant à consommer quotidiennement des aliments choisis parmi les quatre(4) grands groupes (selon le Guide canadien de l'alimentation).
2. Sensibiliser l'apprenant à l'importance d'une bonne alimentation et à son effet sur la santé et l'apparence.
3. Rendre l'apprenant capable d'identifier et de reconnaître les aliments sous différentes formes et étiquettes.
4. Familiariser l'apprenant à des commerces où les aliments sont vendus.
5. Inciter l'apprenant à goûter des aliments nouveaux qu'il pourra inclure à ses repas.

1.2.3 DÉMARCHE DE RÉALISATION

1.2.3.1 Stratégies éducatives

La démarche de réalisation vise des apprentissages de type savoir, avant de tendre à une modification véritable du comportement alimentaire.

Toutefois, l'intégration de ces apprentissages de savoir s'appuie sur une démarche de type savoir-faire, bâtie sur des jeux et des exercices, suscitant un intérêt et une motivation chez l'apprenant, pour l'amener à une participation active.

La démarche permet aussi un élargissement de plus en plus grand de l'expérience de l'apprenant, visant à le rendre autonome sur le plan de l'approvisionnement d'aliments adéquats.

1.2.3.2 Démarche de formation

1. Acquisition de connaissances concernant les groupes d'aliments

   a) Présentation des groupes d'aliments:

      Le formateur montre aux apprenants chaque groupe d'aliments en utilisant des illustrations de couleur.

b) Étude de chacun des groupes d'aliments:

Le formateur propose l'étude d'un seul groupe d'aliments à la fois.

Le formateur demande aux apprenants d'énumérer tous les aliments que l'on retrouve à l'intérieur de chacun des groupes.

Le formateur amène les apprenants à en nommer d'autres et à identifier ceux qu'ils consomment à l'intérieur de ces groupes.

Le formateur amène les apprenants à nommer des mets dans lesquels on retrouve des aliments de base, tels le lait, le fromage,...

Note: Il nous est apparu nécessaire de prendre chaque groupe d'aliments séparément, un à la fois, et en prenant le temps qu'il fallait pour que l'apprenant assimile convenablement ces notions. Il nous est également apparu nécessaire de revenir régulièrement sur ces notions, et de faire réaliser l'importance nutritive de chaque aliment en utilisant comme situation concrète les "lunchs" du midi.

c) Dégustation d'aliments:

Le formateur organise une dégustation à la fin de l'étude de chaque groupe d'aliments pour que les apprenants voient, touchent, sentent et goûtent les aliments des catégories étudiées.

Note: La dégustation est importante: l'apprenant a l'occasion de goûter un aliment possiblement nouveau que l'on ne sert pas à la maison, ou qu'il n'a jamais voulu goûter.

d) Reconnaissance des aliments en fonction des grands groupes:

Le formateur aide l'apprenant à identifier les aliments, à les classer dans les groupes et à faire les distinctions entre ces groupes.

Le formateur permet aussi à l'apprenant d'identifier les aliments qui sont ou non bons pour la santé.

Le formateur se sert de séries "Mets et breuvages" en couleur, et suscite l'intérêt de l'apprenant par l'organisation d'un jeu éducatif d'équipe.

Dans la division des équipes, il est important de bien équilibrer celles-ci afin d'aider ceux qui ont plus de difficultés.

UN JEU D'IDENTIFICATION

Déroulement du jeu:

1ère forme:
- Faire des équipes de deux apprenants.
- Le formateur donne à chaque équipe une série de mets et breuvages qu'elle devra répartir selon les quatre(4) grands groupes d'aliments ou qu'elle devra enlever dans le cas d'aliments non désirables.

Marche à suivre:
- Le formateur fixe une période de temps qui respectera le rythme de chacun.
- Le formateur vérifie le travail de chaque apprenant.
- Le formateur amène le participant à corriger ses propres erreurs.
- Le formateur corrige en donnant l'explication appropriée à chacun.
- Le formateur valorise tous les apprenants pour leur travail.

2ème forme: Le formateur demande à chaque équipe de se constituer un repas qu'il juge équilibré et sain pour eux.

2. Reconnaissance des aliments sous diverses présentations à partir d'étiquettes de commerce

Durant cette étape l'apprenant arrivera à identifier les aliments sous différentes formes, enveloppes ou présentations. Cette étape se veut une préparation aux achats en épicerie.

La réalisation de cette étape est basée sur l'utilisation d'un jeu éducatif proposé ci-dessous. Cette étape veut permettre le renforcement des apprentissages faits lors de l'étape précédente.

UN JEU D'ASSOCIATION

Déroulement du jeu:

Ce jeu peut se faire seul ou en équipe de 2 ou 3.

1ère forme: - Les apprenants identifient les produits à partir des étiquettes.

2ème forme: - Les apprenants regroupent les étiquettes d'aliments, selon les quatre (4) grandes catégories dont ils font partie.

Marche à suivre: Même marche à suivre qu'au jeu précédent quant au temps, à la vérification, à la correction, etc.

Pour cette étape, la participation active de l'apprenant se fait par la cueillette d'étiquettes ou de contenants vides d'aliments qu'il peut rapporter de chez lui.

3. Préparation aux achats à l'épicerie par l'utilisation d'un jeu de comptoir d'épicerie

Cette étape permet à l'apprenant de se préparer à faire ses achats à l'épicerie en reconnaissant les produits alimentaires sous différentes formes.

Cette étape touche un autre apprentissage, celui de la monnaie (voir "design" sur la monnaie).

Note: Cette étape peut être importante, surtout pour des apprenants qui n'auraient que peu d'acquis. Elle pourrait aussi être suivie ou remplacée par une visite plus ou moins dirigée à l'épicerie où les apprenants auraient à faire l'identification de produits alimentaires donnant suite au travail fait en équipe de formation.

UN JEU DE MISE EN SITUATION

Déroulement du jeu:

La préparation se fait de la manière suivante:

- Recueillir les contenants vides que les apprenants apportent de la maison.
- Faire la sélection des contenants pour éviter une trop grande répétition.
- S'assurer que les prix y soient bien inscrits.
- Trouver un espace de rangement ou organiser des étagères à cet effet pour que le comptoir soit vite et facilement accessible pour cette période de travail.

LES RÈGLES DU JEU

Le formateur choisit tour à tour parmi le groupe, celui ou celle qui sera le/la client(e), le/la gérant(e) d'épicerie, le/la caissier(ère), et explique le rôle de chacun.

Le/la client(e) choisira lui(elle)-même les aliments ou se fera aider par le/la gérant(e).

Le/la caissier(ère) fera le total des achats avec ou sans calculatrice.

Le/la client(e) donnera le montant demandé au caissier(ère), et verra avec lui(elle) la monnaie qui lui revient (pour l'aspect argent, voir le "design" sur la monnaie).

4. Visites organisées

Cette étape requiert l'utilisation des ressources du milieu. Elle donne l'occasion à l'apprenant de voir de près comment sont emballés certains aliments et certaines denrées, et de voir aussi toute la diversité d'aliments offerts.

Exemple:

- chez le marchand de fruits et légumes
- à la boulangerie
- à la charcuterie-boucherie
- à la laiterie
- à la fromagerie
- etc.

Note: Il ne faut pas avoir peur d'impliquer le milieu, et ainsi lui donner la possibilité de se sensibiliser à la personne adulte handicapée mentalement.

5. Utilisation du repas du midi comme moyen et contrôle d'apprentissages

Le "lunch" de l'apprenant constitue un moyen de vérifier la façon dont il se nourrit. Il importe que le formateur prenne le temps de s'intéresser à ce que l'apprenant mange, à ce qu'on lui a

préparé ou à ce qu'il a lui-même préparé (autre élément d'autonomie important à travailler).

A l'aide du "lunch" de l'apprenant, le formateur peut faire un rappel des différentes catégories d'aliments à consommer tous les jours et aussi identifier les aliments qui ne sont pas toujours bons pour sa santé. Il voit à encourager ceux et celles qui surveillent leur alimentation et combattent l'obésité.

1.2.4 MATÉRIEL DIDACTIQUE REQUIS

1.2.4.1 Les planches d'étude "Ensemble nous grandissons"

Ce matériel a été préparé par "l'Ontario Milk Marketing Board" et est distribué par la Féération des producteurs de lait du Québec.

Il comprend: - 5 cartons illustrant chacun les quatre (4) grands groupes d'aliments à consommer tous les jours:

. lait et produits laitiers

. pain et céréales

. fruits - 1 carton

. légumes - 1 carton

. viande et substituts,

- plusieurs séries de mets et breuvages illustrées en couleur sur des cartons que l'on peut manipuler, et ce, pour apprendre à regrouper et à diviser les groupes d'aliments.

1.2.4.2 Le manuel du Guide alimentaire canadien avec sa fiche synthèse en couleur.

Il comprend:

- des étiquettes de produits alimentaires,
- des contenants vides de produits alimentaires,
- des produits alimentaires de chacun des quatre (4) grands groupes pour la dégustation,
- des produits alimentaires pour les mises en situation (café, rôties, ...).

1.3 LA PRÉPARATION D'UN REPAS

1.3 LA PRÉPARATION D'UN REPAS

1.3.1 DESCRIPTION DU "DESIGN"

Ce "design" propose à l'apprenant d'acquérir des connaissances, des habiletés et des comportements, lui permettant de se préparer un repas simple d'une manière autonome ou sous une supervision générale.

Ce "design" permet à l'apprenant qui vit en milieu familial, d'acquérir une autonomie relative lui permettant de se débrouiller en l'absence des parents ou de développer sa capacité d'aider ces derniers. Pour l'apprenant qui vit en appartement, il peut permettre d'acquérir encore plus d'autonomie dans la préparation de ses repas.

1.3.2 PRÉREQUIS

Ce "design" ne peut être exécuté que si l'apprenant a acquis un comportement d'autonomie et de confiance dans l'utilisation des appareils ménagers et des ustensiles de cuisine. Ainsi, ce "design" donne suite à celui de l'organisation d'une cuisine.

Il renforce les apprentissages des "designs" portant sur l'organisation d'une cuisine, sur la composition d'un repas équilibré et sur le service de table.

1.3.3 OBJECTIFS POURSUIVIS

1. Faire acquérir à l'apprenant un certain savoir-faire dans la préparation d'un repas simple, par la maîtrise des appareils et ustensiles de cuisine et par la mise en oeuvre de connaissances acquises en ce qui concerne un repas équilibré.

2. Faire acquérir à l'apprenant suffisamment de confiance en lui-même pour travailler de façon autonome et sécuritaire.

1.3.4 DÉMARCHE DE RÉALISATION

La démarche de réalisation suppose une participation très active de la part des apprenants. Le formateur agit en tant que soutien à l'apprentissage.

1.3.4.1 Médium d'apprentissage retenu:

Petites équipes de deux ou trois apprenants en tenant compte du degré de débrouillardise de chacun.

La constitution de petites équipes permet de susciter le partage des tâches dans la cuisine selon le rôle qui convient à chacun et qui peut le plus le valoriser.

1.3.4.2 Démarche de formation:

1. Sélection des aliments et approvisionnement

a) Choix du menu en fonction de la complexité dans la préparation des mets:

Il s'agit, pour chacun des apprenants, d'en arriver à se choisir un type de menu, à s'organiser pour se procurer les aliments nécessaires, et ce, comme s'il était seul à la maison. Pour ce faire, chaque apprenant établit un menu simple et complet en tenant compte de son degré de débrouillardise dans la cuisine, de ses goûts personnels et aussi des dimensions nutritives et économiques des aliments.

La complexité du repas à préparer augmente au fur et à mesure que l'apprenant chemine et acquiert plus d'autonomie dans la cuisine. Le choix du menu peut être d'abord orienté vers des mets prêts à être consommés sans

l'utilisation de la cuisinière,

Exemple: - un jus de tomate,
- un sandwich,
- un yogourt.

ensuite peut se porter sur des mets congelés ou autres qu'il faut préparer ou réchauffer en utilisant la cuisinière,

Exemple: - une soupe en boîte,
- un pâté congelé à la dinde,
- un chausson Pillsbury.

pour finalement en arriver à ce que l'apprenant puisse préparer un choix de menu qui nécessite l'utilisation d'une recette écrite ou illustrée,

Exemple: - une soupe,
- la préparation d'un macaroni,
- la préparation d'un gâteau.

Une fois que l'apprenant saura planifier son propre repas, il pourra penser à augmenter les quantités et à choisir des menus simples pour des amis, des parents ou d'autres invités avec qui il aimerait partager son repas.

b) Liste d'épicerie:

A partir du choix du menu, les apprenants établissent, lorsque possible, une liste d'épicerie comprenant tous les aliments nécessaires. Le formateur aidera les apprenants qui ne peuvent la faire eux-mêmes.

Pour cette activité, l'apprenant qui ne sait ni lire ni écrire, peut facilement se monter un petit fichier d'aliments de toutes catégories qui lui sera utile pour faire sa liste d'épicerie.

Le fichier d'aliments

Fabrication: - Il s'agit de découper et de coller des illustrations de mets, de légumes, de conserves ... sur des fiches.

- Pour en assurer la clarté et la reconnaissance, il importe de ne mettre qu'une seule illustration par fiche.

- Pour protéger les fiches lors de la manipulation, il est possible de les faire plastifier.

- Le format des fiches permet de glisser facilement les fiches retenues pour la liste d'épicerie dans un sac à main ou dans une poche.

c) L'épicerie:

L'achat à l'épicerie suppose une certaine connaissance du lieu physique. Cette connaissance peut s'acquérir soit par des visites

de reconnaissance des lieux, ou soit par la projection de diapositives permettant de voir ce qu'est une épicerie (voir le diaporama portant sur l'épicerie). Une fois le stade de l'apprivoisement du contexte physique dépassé, l'apprenant apprend à s'y rendre par lui-même ou accompagné d'un formateur ou d'un autre apprenant. Il apprend à choisir d'abord les aliments et les quantités requises pour ses propres besoins. Par la suite, selon la pertinence, il peut apprendre à acheter des aliments en quantités requises pour recevoir un ou quelques amis(es).

Cette activité éducative favorise l'autonomie de l'apprenant et son sens de l'initiative. Le formateur laisse le plus possible l'apprenant agir par lui-même et faire ses propres expériences. Cependant le formateur peut aider l'apprenant dans son choix en lui montrant au besoin comment les sélectionner:

- surveiller les quantités,

- surveiller les dates d'expiration,
- surveiller les spéciaux de la semaine,
- voir à s'assurer avec ses mains de la fraîcheur des aliments dans le cas du pain, des fruits, des légumes,...
- etc.

2. Préparation du repas dans la cuisine

a) Préparation personnelle du cuisinier:

L'apprenant prend des précautions d'hygiène personnelle comme:

- attacher ses cheveux (si requis),
- se laver les mains,
- mettre un tablier.

Ce faisant, il acquiert des notions de propreté à respecter lors de la préparation d'un repas.

b) Préparation de la cuisine, des casseroles et des ustensiles:

Cette étape lui permet d'apprendre à

travailler avec ordre. Les apprenants sortent des armoires tout ce qui sera utile dans la préparation du repas, en évitant de s'embarrasser d'accessoires inutiles et encombrants.

Il importe de laisser à l'apprenant cette initiative de trouver et de prévoir ce dont il a besoin. Le formateur intervient s'il y a lieu.

c) Préparation du ou des mets:

Durant cette étape-clé, l'apprenant entreprend la préparation de son mets. Il apprend à travailler avec méthode, à suivre les étapes d'une préparation en utilisant les mesures, en prélevant les bonnes quantités et en utilisant les bons ustensiles.

d) Préparation de la table:

L'apprenant dresse la table pour ses invités ou pour lui-même (voir le "design" Service de table).

e) Rangement et lavage de la vaisselle:

L'apprenant range proprement tout ce dont il s'est servi. Il dessert la table et lave la vaisselle (voir le "design" L'hygiène de la cuisine).

Les apprenants apprennent à travailler proprement et à garder la cuisine propre.

3. Partage du repas

a) Dîner communautaire:

Les apprenants peuvent participer à la préparation d'un dîner communautaire pour les autres apprenants du groupe.

Les apprenants qui participent à la préparation du repas communautaire suivent la démarche déjà établie: ils choisissent le menu, iis font la liste d'épicerie, ils préparent ensemble les mets, ils dressent la table et servent le repas, ils lavent et rangent la vaisselle.

Cette activité est importante parce qu'elle permet à quelques apprenants de présenter aux autres les résultats de leurs efforts, d'en retirer fierté et valorisation.

L'apport de chacun à la préparation de ce repas, si petit soit-il, se doit d'être souligné.

Le dîner communautaire est un moment de partage et de rapprochement pour les apprenants.

b) Présentation du repas:

Les cuisiniers expliquent aux autres apprenants comment et avec quels ingrédients ils ont réalisé leur(s) mets.

Les apprenants ont l'occasion d'apprendre à s'exprimer devant les autres et à se sentir valorisés. Les applaudissements ou les commentaires positifs et spontanés sont des stimulants et des encouragements appréciés.

1.3.5 MOYENS D'APPRENTISSAGE

Mises en situation concrètes, selon une philosophie "learning by doing", et ce, avec l'assistance du formateur.

1.3.6 MATÉRIEL DIDACTIQUE REQUIS

- Cuisinière;
- Réfrigérateur;
- Batterie de cuisine;
- Appareils électriques;
- Ustensiles (tasses à mesurer, cuillère à mesurer, planche de bois, bols à mélanger, couteaux,...);
- Tables et chaises;
- Aliments requis selon les repas à réaliser;
- Matériel didactique des autres "designs" concernant l'alimentation;
- Etc.

1.4 LE SERVICE DE TABLE

1.4 LE SERVICE DE TABLE

1.4.1 DESCRIPTION DU "DESIGN"

Ce "design" propose à l'apprenant d'acquérir des connaissances, des habiletés et des comportements lui permettant de dresser la table de façon convenable et de faire le service.

Ce "design" propose à l'apprenant vivant en milieu familial ou en appartement, de prendre un repas de façon autonome et convenable ou d'aider ses parents à servir à table.

1.4.2 OBJECTIFS POURSUIVIS

1. Faire connaître à l'apprenant les éléments constitutifs d'un couvert de table et des autres compléments, et lui apprendre à dresser une table.
2. Rendre l'apprenant capable d'identifier les instruments nécessaires pour faire le service de table, et d'assurer le service pour ses convives et lui-même.
3. Faire acquérir à l'apprenant suffisamment de confiance et d'autonomie pour assurer le service de table sans supervision.
4. Inciter l'apprenant à rendre service à d'autres personnes.

1.4.3 DÉMARCHE DE RÉALISATION

1.4.3.1 Médium d'apprentissage retenu:

Petits groupes de 3 à 4 apprenants.

1.4.3.2 Stratégies éducatives:

Dans un premier temps, le formateur explique chacun des gestes à poser et fait une démonstration à l'apprenant. Ensuite, l'apprenant répète, imite ou accomplit les gestes qui lui sont montrés. Enfin, l'apprenant accomplit ces gestes de façon autonome et confiante.

1.4.3.3 Démarche de formation:

a) DRESSER LA TABLE

GESTES À POSER - Lorsque l'apprenant est seul:

1. Placer la nappe ou le napperon.
2. Choisir la vaisselle et les ustensiles.
3. Disposer la vaisselle et les ustensiles.
4. Placer la serviette de table.

5. Déposer sur la table les compléments au repas: sel, poivre, beurre, pain, sucre, marinades, etc.
6. Prévoir les autres outils comme les mitaines protectrices, les ustensiles pour le service (grande cuillère, louche), un sous-plat, etc.

GESTES À POSER - Lorsque l'apprenant partage un repas:

1. Disposer la table et les chaises: l'apprenant apprend à prévoir une chaise pour chaque convive dans un espace raisonnable et à bien répartir les convives autour de la table.
2. Placer la nappe ou les napperons en face de chacune des chaises.
3. Choisir la quantité de vaisselle et d'ustensiles requis pour tout le monde.
4. Disposer la vaisselle et les ustensiles devant chaque place ou sur chaque napperon.
5. Placer les serviettes de table à chaque place.
6. Déposer en quantité suffisante les compléments au repas.
7. Prévoir tous les outils jugés nécessaires pour assurer le service.

GESTES À POSER - Lorsque l'apprenant fait le service:

1. L'apprenant apprend à utiliser les mitaines protectrices.
2. L'apprenant apprend à sortir un plat du four.
3. L'apprenant apprend à transporter un plat chaud du four à la table.
4. L'apprenant apprend l'utilité d'un sous-plat.
5. L'apprenant apprend à se servir d'une grande cuillère, d'une spatule ou d'une louche pour déposer la nourriture de la casserole à l'assiette.
6. L'apprenant apprend à diviser en parts égales ou raisonnables le plat qu'il sert.
7. L'apprenant apprend à être attentif aux personnes qui voudraient avoir une autre portion ou un morceau de pain...

b) DESSERVIR LA TABLE

GESTES À POSER - Enlever l'assiette ou les assiettes et les ustensiles.
- Jeter les restes à la poubelle.
- Rincer la vaisselle.
- Placer son couvert sur le comptoir ou regrouper ensemble les assiettes, les tasses, les verres, les ustensiles... dans le cas de plusieurs convives.
- Ranger les compléments au repas.
- Essuyer ou secouer la nappe ou le(s) napperon(s).

1.4.4 MOYENS D'APPRENTISSAGE

Exposés, démonstrations, exercices.

1.4.5 MATÉRIEL DIDACTIQUE REQUIS

Table, chaises, nappe, napperons, vaisselle, ustensiles chaudrons, casseroles, serviettes de table, mitaines, sous-plats, ustensiles de service...

1.4.6 NOTES PÉDAGOGIQUES

Le degré de réussite ou d'échec d'un apprentissage tient compte des possibilités de l'apprenant. Ce qui est important, c'est que ce soit lui qui ait accompli le geste et qu'il l'ait fait de son mieux. La bonne volonté de l'apprenant est à encourager car avec le temps, il est possible de polir et d'améliorer un geste par la répétition.

1.4.7 GRILLE D'ÉVALUATION

APPRENTISSAGE: Dresser la table

Nom _____

Apprentissages	Date	Date	Date	Date	
Placer nappe ou napperon(s)					
Choisir vaisselle et ustensiles					
Disposer vaisselle et ustensiles					
Placer serviettes de table					
Déposer les compléments au repas					
Prévoir ustensiles de service, etc.					

A: notion acquise
B: q.q. difficultés
C: beaucoup de difficultés

Remarques du formateur: _____

1.4.7 GRILLE D'ÉVALUATION

APPRENTISSAGE: Servir le repas

Nom _____

Apprentissages	Date	Date	Date	Date	
Utiliser les mitaines					
Sortir un plat du four					
Transporter un plat					
Utiliser un sous-plat					
Se servir des ustensiles de service					
Diviser en parts égales					
Être attentif aux autres					

A: notion acquise
B: q.q. difficultés
C: beaucoup de difficultés

Remarques du formateur _____

1.4.7 GRILLE D'OBSERVATION

APPRENTISSAGE: Desservir la table

Nom _____

Apprentissages	Date	Date	Date	Date	
Enlever vaisselle et ustensiles					
Jeter les restes à la poubelle					
Rincer la vaisselle					
Placer la vaisselle sur le comptoir					
Ranger les compléments au repas					
Essuyer nappe ou napperon(s)					

A: notion acquise
B: q.q. difficultés
C: beaucoup de difficultés

Remarques du formateur _____

1.5 L'HYGIÈNE DE LA CUISINE

1.5 L'HYGIÈNE DE LA CUISINE

1.5.1 DESCRIPTION DU "DESIGN"

Ce "design" propose à l'apprenant d'acquérir des connaissances, des habiletés et des comportements lui permettant de respecter les mesures d'hygiène nécessaires à la propreté d'une cuisine et d'exécuter convenablement le lavage de la vaisselle.

1.5.2 OBJECTIFS POURSUIVIS

1. Rendre l'apprenant capable d'identifier et d'utiliser les instruments nécessaires au lavage de la vaisselle.
2. Faire connaître à l'apprenant la procédure à suivre pour laver la vaisselle et l'inciter à l'exécuter adéquatement de façon autonome.
3. Rendre l'apprenant capable de ranger la vaisselle et les ustensiles de façon adéquate.
4. Rendre l'apprenant capable d'entretenir adéquatement les installations de la cuisine.
5. Faire acquérir à l'apprenant une attitude de confiance face à cette activité.

1.5.3 DÉMARCHE DE RÉALISATION

1.5.3.1 Médium d'apprentissage retenu:

Petits groupes de 3 à 4 apprenants.

1.5.3.2 Stratégies éducatives:

Dans un premier temps, le formateur fait la démonstration des gestes à poser. Ensuite, l'apprenant imite, répète et exécute les gestes posés par le formateur. Enfin, l'apprenant exécute les gestes d'une manière confiante et autonome.

1.5.3.3 Démarche de formation:

1. Préparer l'eau:
   - Nettoyer l'évier.
   - Mettre le bouchon au fond de l'évier ou sortir le plat à vaisselle.
   - Sortir le savon, la lavette, le linge à vaisselle, le tampon à récurer,...
   - Mettre du savon en quantité raisonnable.
   - Faire couler l'eau la plus chaude possible.

. Eviter de trop remplir l'évier ou le plat à vaisselle.

. Apprendre à changer l'eau lorsqu'elle est refroidie.

. Apprendre à changer l'eau lorsqu'elle est trop grasse.

2. Nettoyer la table, le comptoir et la cuisinière:

. Utiliser le chiffon ou la lavette, mouillée et tordue.

. Enlever toutes les taches.

. Laver la table d'abord puis l'essuyer.

. Laver et essuyer le comptoir pour y déposer la vaisselle propre.

. Laver et essuyer la cuisinière:

- la surface
- l'intérieur sous les éléments chauffants
- etc.

3. Laver la vaisselle:

. Laver la vaisselle d'une façon ordonnée en lavant, rinçant et plaçant sur l'égouttoir:

- les verres
- les tasses
- les soucoupes

- les bols à soupe
- les assiettes
- les ustensiles
- les chaudrons

. Utiliser correctement les tampons.

. Utiliser correctement la lavette.

4. Essuyer la vaisselle:

. Utiliser correctement le linge à vaisselle.

. Essuyer et placer sur le comptoir:

- les verres
- les tasses
- les soucoupes
- les bols à soupe
- les assiettes
- les ustensiles
- les chaudrons

. Changer son linge lorsque trop humide.

. A la fin, essuyer l'égouttoir.

. Faire sécher les linges à vaisselle.

5. Nettoyer l'évier et le comptoir:

. Retirer le bouchon de l'évier.

. Laisser l'eau s'écouler ou vider le plat à vaisselle.

. Quand l'eau est écoulée, vider le bouchon de ses déchets dans la poubelle.

. Laver l'évier.

. Rincer l'évier.

. Laver le comptoir.

. Essuyer le comptoir.

. Utiliser correctement la poudre à récurer.

. Utiliser correctement l'éponge.

6. Ranger le matériel:

· Remettre à sa place:

. le savon
. le plat à vaisselle si nécessaire
. l'égouttoir
. la lavette
. les linges à vaisselle
. les tampons
. la poudre à récurer
. l'éponge

7. Ranger la vaisselle:

. Ranger à leur place:

. les verres
. les tasses
. les soucoupes
. les bols à soupe
. les assiettes
. les ustensiles
. les chaudrons.

1.5.4 MOYENS D'APPRENTISSAGE

Exposés, démonstrations, mises en situation, exercices.

1.5.5 MATÉRIEL DIDACTIQUE REQUIS

Evier, plat à vaisselle, égouttoir, lavette, linge à vaisselle, vaisselle, ustensiles, chaudrons, savon, tampons, poudre à récurer, éponge, cuisinière, table, comptoir...

1.5.6 GRILLE D'ÉVALUATION

APPRENTISSAGE: Vaisselle

Apprentissages	Date	Date	Date	Date	
Préparer l'eau					
Nettoyer la table					
Nettoyer le comptoir					
Nettoyer la cuisinière					
Laver la vaisselle					
Rincer la vaisselle					
Essuyer la vaisselle					
Nettoyer l'évier					
Ranger le matériel					
Ranger la vaisselle					

A: notion acquise
B: q.q. difficultés
C: beaucoup de difficultés

Remarques du formateur: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____